

PROGETTO TECNICO
E REGOLAMENTO DI GARA
PER LE CLASSI
BAMBINI - FANCIULLI - RAGAZZI - ESORDIENTI "A" e "B"
LOTTA OLIMPICA



*L'educazione
attraverso l'arte
del combattimento*

FEDERAZIONE FONDATA IL 18 GENNAIO 1902



INTRODUZIONE

Come per la totalità degli sport di situazione, anche la Lotta Olimpica ha bisogno di un reclutamento relativamente precoce, perché, pur essendo uno sport istintivo, ha bisogno di poter contare, nelle fasi dell'apprendimento tecnico, su un bagaglio il più vasto possibile d'esperienze motorie. L'avviamento dunque, inizia con l'età scolare e dura tre cicli diversi fino alla pubertà.

Il primo ciclo è basato principalmente sulla strutturazione delle abilità di base e sullo sviluppo delle capacità coordinative generali mediante attività motoria totalmente o prevalentemente ludica.

Nel secondo e terzo ciclo la parte più consistente dell'attività è dedicata allo sviluppo delle capacità coordinative generali, a quelle speciali, alle abilità specifiche e all'insegnamento della tecnica con i suoi fondamentali. L'allenamento è indirizzato al miglioramento delle capacità condizionali migliorabili in questa età.

Si può affermare quindi, che il principale obiettivo della preparazione sportiva giovanile è quello di una costruzione di base delle capacità motorie, in altre parole dello sviluppo armonico generale del fisico, in un contesto di educazione e formazione della personalità.

Solo nel rispetto delle leggi che regolano l'accrescimento fisiologico e psicologico è possibile garantire al giovane, e quindi al futuro atleta, i benefici effetti di una sana attività fisica ed il risultato sportivo.



Motricità di base educativa - formativa

Rispetto agli anni di scuola materna il bambino, che ha visto migliorare sensibilmente la propria abilità e la cui attenzione si è fatta più focalizzata e selettiva, ha una buona capacità di procedere a classificazioni: il gioco in parallelo ha lasciato spazio all’attività in collaborazione. Egli è meno aggressivo, è molto meno egocentrico, si muove in modo più economico

e preciso, sa controllarsi di più, ha notevoli capacità di adattamento ai lavori prolungati ma scarsa propensione agli stessi. È rapido e veloce ma non riesce ad andare dritto. Non ama le fasi in volo. Ha una frequenza cardiaca più alta dell’adulto. È ansioso di muoversi. L’accrecimento staturale è prevalente su quello ponderale.

Motricità	<ul style="list-style-type: none"> • di tipo esplosivo - conoscitivo - esplorativo
Attività	<ul style="list-style-type: none"> • generalizzata, globale e polivalente
Apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> • è regolato dalle esperienze in rapporto alle opportunità offerte dall’ambiente di insegnamento • in forma globale centrato sul gioco • formativo - stimolante - facilitato • per se stesso e non per l’insegnante • esperienza gratificante - occasione di successo
Motivazioni	<ul style="list-style-type: none"> • alla gioia - al gioco - al divertimento • rinforzi positivi della partecipazione razionale, della possibilità di autovalutazione, di riuscire nel compito, di comprendere i significati dell’apprendimento
Obiettivi specifici	<ul style="list-style-type: none"> • scoperta - riscoperta della corporeità • sperimentazione di diversi codici comunicativi • consolidamento degli schemi motori e sviluppo di attività fondamentali loro connesse • combinazione di schemi
Metodi e strategie di lavoro	<ul style="list-style-type: none"> • metodi essenzialmente induttivi (libera esplorazione e scoperta guidata) • ampia scelta di mezzi • varietà e fantasia nella scelta dei mezzi • nessuna periodizzazione del lavoro • no al metodo delle ripetizioni
Mezzi didattici e proposte motorie	<ul style="list-style-type: none"> • attività, situazioni, esercizi, giochi spontanei e poi organizzati • giochi simbolici e giochi di regole semplici • giochi di conoscenza e controllo delle funzioni vitali fondamentali • giochi di equilibrio e ritmo • giochi in ambienti diversi • giochi di esplorazione, orientamento, adattamento e conquista
Valutazione	<ul style="list-style-type: none"> • di tipo descrittivo mediante osservazione di come il bambino percepisce se stesso, l’insegnante e il compito • importante la prova di autovalutazione per i rinforzi dell’autostima

da “I bambini e l’educazione motoria” di Gamba, Torri, Fumoso, Conti – Edizioni Atlas 1988

DALLA TEORIA ALLA PRATICA PROGRESSIONE DIDATTICA

- Esercizi formativi, di coordinazione dinamica generale, di equilibrio statico e dinamico con carattere di gioco (correre, saltare, superare ostacoli, arrampicarsi, andature su cordoli, assi, ecc.);
- Acrobatica elementare (capovolte avanti e capovolte dietro, tecnica delle cadute, ruota, rotonda, ecc.);
- Giochi collettivi (“staffette” comprese);
- Giochi sportivi di lotta con regole semplificate: traslocazioni con prese di lotta.

PERCORSO MISTO CONSIGLIATO

Su quattro corsie – lunghe m.10 larghe m.2.
Obiettivo principale di queste esercitazioni è lo sviluppo delle capacità coordinative specifiche con particolare riferimento a quella di combinazione motoria. Essa infatti risulterà determinante sia nella vita di tutti i giorni che per tutte le forme di sport.

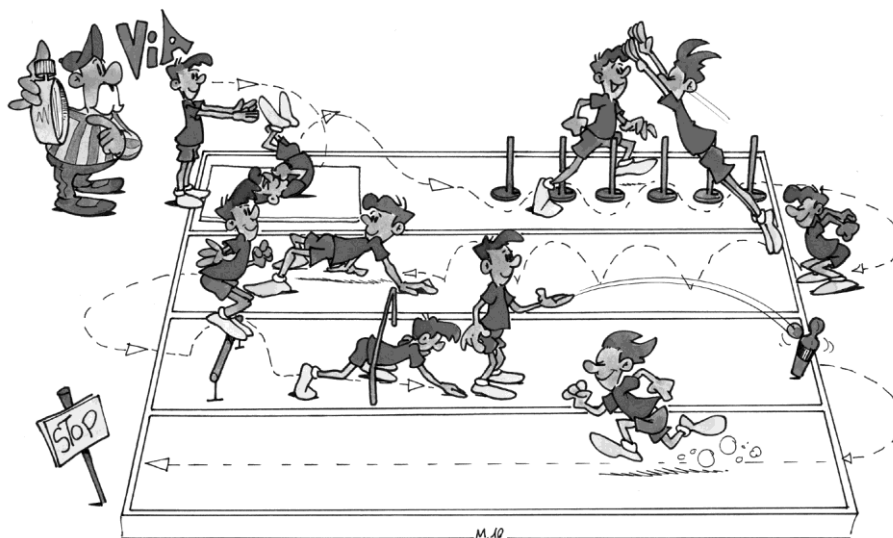


Fig.1

Prima corsia

- Capovolta avanti;
- Traslocazione su un asse di equilibrio o su una riga tracciata a terra;

Seconda corsia

- Slalom tra le clavette;
- Andatura in quadrupedia supino;

Terza corsia

- Scavalco di un ostacolo di 30 cm;

- Passaggio sotto un ostacolo di 50 cm;
- Un palleggio con una palla da pallavolo, che va in seguito afferrata, all'interno di ognuno dei cerchi posti in successione a terra;

Quarta corsia

- Scatto finale.

NORME DI VALUTAZIONE E PENALITÀ

La correttezza del percorso viene valutata da un giudice arbitro munito di fischietto.

Nel momento in cui il concorrente compie un errore, il giudice arbitro fischia ed il concorrente deve tornare indietro e riprendere il percorso dal punto precedente al quale ha commesso l'errore; nel frattempo il cronometro continua a scorrere.

Gli errori per i quali è prevista la ripetizione del passaggio sono i seguenti:

Prima corsia

- Uscita laterale dalla materassina;
- Uscita laterale dall'asse o dalla riga

Seconda corsia

- Mancato passaggio tra le clavette; abbattimento di una clavetta (l'allievo deve fermarsi per riposizionare la clavetta senza ripetere il passaggio);
- Mani oltre o sopra la linea di inizio; toccare a terra con qualunque altra parte del corpo.

Terza corsia

- Abbattimento dell'ostacolo (l'allievo deve fermarsi per riposizionare l'ostacolo senza ripetere la prova);
- Rimbalzo della palla all'esterno del cerchio; mancata presa della palla.



FANCIULLI - FANCIULLE 8°-9° ANNO

Conquistate quasi tutte le capacità fondamentali e superata l'importante transizione dei 5 7 anni con le ansie, lo stress ma anche l'emozione positiva di capire di saper fare molte cose, il

bambino continua a costruire la propria immagine corporea con nuovi legami sociali, operando concretamente e diventando capace di ragionare in forma logica.

Motricità	• di tipo impulsivo e poi di tipo riflessivo - creativo
Attività	• dal globalismo alla specificazione e precisazione delle sequenze motori e presportive
Apprendimento	• di tipo intelligente • età d'oro per ogni apprendimento
Motivazioni	• al gioco, all'agonismo • alla variazione, alla soluzione personale • all'affiliazione • al successo personale
Obiettivi specifici	• conquista dell'acquisizione dell'immagine corporea • padroneggiare, utilizzare, variare, combinare e riutilizzare gli schemi motori • sviluppo delle capacità coordinative generali e specifiche (trasformazione e controllo) • sviluppo delle capacità condizionali e derivate • sviluppo delle abilità specifiche connesse alle tecniche base degli sport • polivalenza e polisportività
Metodi e strategie	• metodi induttivi (dalla scoperta guidata alla risoluzione di problemi) • azioni intense intervallate e di breve durata • azioni aerobiche modulate • poche ripetizioni, numerose variazioni • esercizi tecnico-sportivi sempre alternati con quelli generali
Mezzi didattici e proposte motorie	• capovolte anche non facilitate • giochi di utilizzo proprio ed improprio degli attrezzi • controllo del movimento in rapporto alle variazioni di corsa/ostacoli/di salto (alto-lungo-basso)/di lancio/di getto • esercizi in forma di percorso con ostacoli inusuali, di orientamento (boschi-parchi) • giochi ritmici costruiti, rappresentati • giochi di equilibrio precario • esercizi preacrobatici anche in circuito • giochi di squadra a gruppi alternati
Valutazione	• di tipo descrittivo e di tipo diagnostico mediante l'utilizzo di alcuni test motori in funzione di verifica e misurazione dei valori che ciascuno confronta con i propri della prova precedente

da "I bambini e l'educazione motoria" di Gamba, Torri, Fumoso, Conti – Edizioni Atlas 1988

A otto anni tende decisamente alla socialità e alla cooperazione, ama i giochi di squadra, rispetta le regole, accetta un capo si affeziona all'insegnante.

A nove anni desidera fare molte esperienze di movimento in equilibrio e di coordinazione, sa esser preciso con destrezza.

DALLA TEORIA ALLA PRATICA PROGRESSIONE DIDATTICA

- Esercizi di ginnastica formativa
- Esercizi di coordinazione dinamica generale, di equilibrio statico e dinamico con carattere di gioco (correre, saltare, superare ostacoli, arrampicarsi, andature su cordoli, assi, ecc.)
- Esercizi di mobilità articolare
- Pre-Acrobatica (capovolte avanti e capovolte

dietro, tecnica delle cadute, ruote, rondate, ribaltata, flick, kippe, ecc.)

- Insegnamento Tecniche di lotta (posizioni e prese fondamentali in piedi e a terra);
- Giochi di lotta con regole semplificate (Il gioco del cerchio)

PERCORSO MISTO CONSIGLIATO

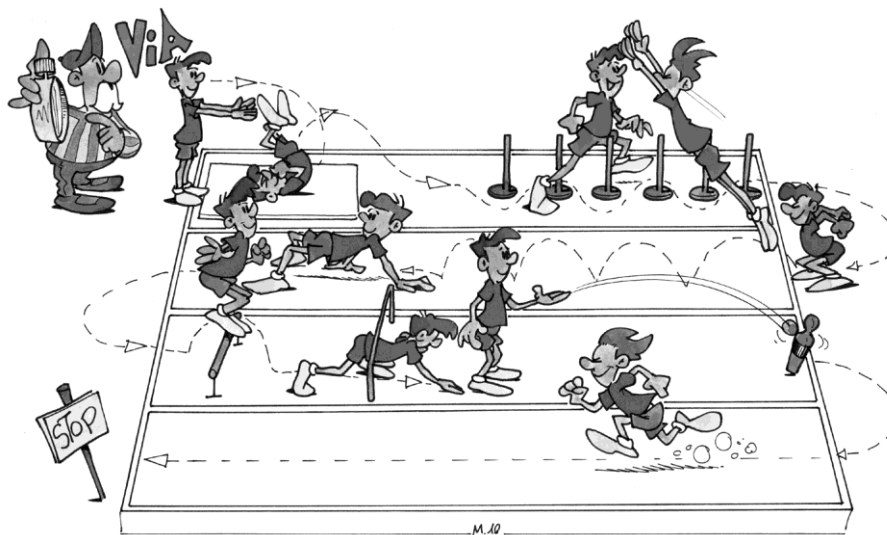


Fig.2

Prima corsia

- Capovolta avanti, $\frac{1}{2}$ giro, capovolta dietro;
- Traslocazione su un asse di equilibrio o su una riga tracciata a terra;

Seconda corsia

- Slalom tra le clavette;
- Andatura in quadrupedia supino;

Terza corsia

- Scavalcamiento di un ostacolo di 30 cm;
- Passaggio sotto un ostacolo di 50 cm;
- Un palleggio con una pallina da tennis, che va in seguito afferrata, all'interno di ognuno dei cerchi posti in successione a terra;

Quarta corsia

- Scatto finale.

Norme di valutazione e penalità: vedi percorso preagonisti bambini/e

GIOCHI DI SIMULAZIONE DELLA LOTTA

“Il gioco del cerchio”

Il “Gioco” consiste nel costringere il compagno ad uscire dal cerchio, anche con un piede, attraverso azioni e combinazioni tecniche semplici di spinte e trazioni, sbilanciamenti: tecniche di base della lotta.

Il “Gioco” inizia con i due lottatori al centro del tappeto con presa obbligata di tronco e braccio, presa che non dovrà mai essere abbandonata.

REGOLAMENTO

categorie di peso maschile e femminile

kg 24 / 27 – 30 – 34 – 38 – 42 – 47 – 52

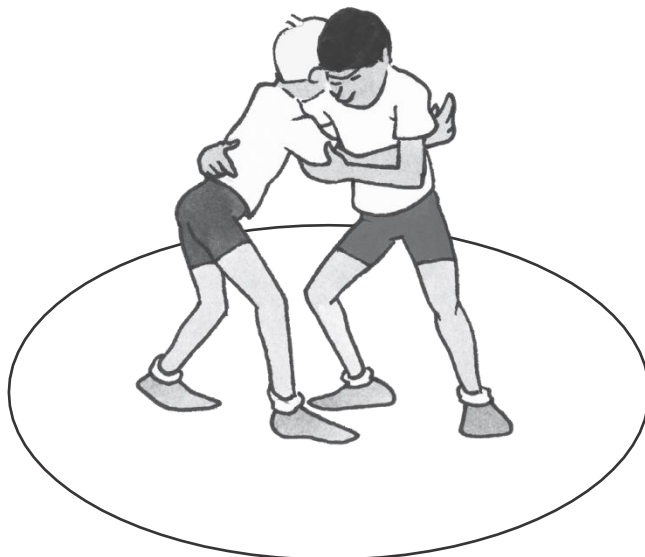
Durata del gioco

tempo unico di 2 minuti effettivi

Formula di gara

eliminazione del concorrente dopo due sconfitte

I due concorrenti, dopo essersi dato la mano in segno di rispetto e lealtà, si pongono al centro del tappeto con la medesima ***presa obbligata di braccio e tronco, petto contro petto, che deve essere mantenuta sempre in ogni fase del gioco.***



Il fischio dell'arbitro dà inizio al gioco che consiste nell'indurre il compagno fuori dal cerchio oppure a fargli perdere l'equilibrio senza lasciare mai la presa obbligata petto contro petto.

IL PUNTEGGIO

È attribuito 1 punto:

- al lottatore che porta l'avversario fuori dal cerchio anche con un piede
- al lottatore che induce l'avversario a poggiare almeno una mano sul tappeto, o un ginocchio;
- al lottatore che induce l'avversario a cadere a terra senza andare in posizione di pericolo;
- al lottatore che induce l'avversario a lasciare la presa per evitare l'uscita dal cerchio.

Sono attribuiti 2 punti:

- al lottatore che porta l'avversario a terra direttamente in posizione di pericolo (specchio).

Dopo ogni assegnazione di punteggio l'arbitro fa riprendere il gioco dal centro del tappeto con presa obbligatoria.

Il concorrente che gradisce la guardia sinistra, deve informare l'arbitro prima dell'inizio dell'incontro;

solo in questo caso, l'arbitro, assegna prese alternate dopo ogni punto attribuito.

È FATTO DIVIETO ASSOLUTO

- di effettuare torsioni del busto con proiezione attraverso la schiena;

Alla fine del periodo l'arbitro decreta il vincitore sulla base dei punti acquisiti alzandogli la mano.

In caso di parità al termine del tempo regolamentare, si assegna la vittoria al concorrente che ha conquistato l'ultimo punto.

Prima di lasciare il tappeto, si ripete il rituale della stretta di mano.

Per il regolare svolgimento del gioco di contatto, in piedi, sono ammesse solo spinte nelle quattro direzioni e la torsione del tronco con il contatto petto contro petto.



PRE-AGONISTI (“PA”)

RAGAZZI - RAGAZZE 10°-11° ANNO

A dieci anni è già un piccolo atleta in grado di apprendere le tecniche elementari dei giochi motori sportivi e di lotta.

Si sente capace di fare moltissime cose, vive

l'età d'oro degli apprendimenti motori. È aumentato di peso, ha la capacità di velocità. È sempre ansioso di muoversi, i suoi interessi sono oggettivi.

DALLA TEORIA ALLA PRATICA - PROGRESSIONE DIDATTICA

- Esercizi di ginnastica formativa (preparazione fisica a carico naturale e non)
- Esercizi complessi di coordinazione dinamica generale, di equilibrio statico e dinamico (correre, saltare, superare ostacoli, arrampicarsi, andature su cordoli, assi, ecc.)
- Esercizi di mobilità articolare e flessibilità
- Preacrobatica (progressioni con capovolte avanti e capovolte dietro, ruote, rondate, ribaltata, flick, kippe, verticali, ...ecc.)
- Insegnamento Tecniche di lotta (posizioni e prese fondamentali in piedi e a terra);
- Insegnamento Combinazioni elementari di lotta;
- Giochi di lotta con regole effettive (*applicazione del regolamento federale di lotta giovanile*).

La Competizione è ancora uno dei mezzi di allenamento e di formazione.



Lotta Giovanile Maschile e Femminile

(Regolamento Federale di lotta giovanile)

RAGAZZI - RAGAZZE 10°-11° ANNO

Formula di gara

Durata degli incontri

Categorie di peso femminile

Categorie di peso maschile

Vengono attribuiti 2 punti

Viene attribuito 1 punto

Ripresa del combattimento al centro del tappeto

eliminazione diretta con ripescaggio semplice
due minuti effettivi

kg 25 / 28 – 32 – 36 – 41 – 46 – 51 – 57 – 64

kg 27 / 30 – 34 – 38 – 43 – 48 – 54 – 61 – 68

- al lottatore che nell'esecuzione di una qualsiasi azione tecnica effettuata nella posizione di in piedi riesce a portare il proprio avversario a terra (si intende a terra l'atleta che ha almeno tre appoggi a contatto con la materassina escludendo piedi, gomiti, mani, ginocchia e testa).
- al lottatore che nell'esecuzione di una qualsiasi azione tecnica effettuata dalla posizione di in piedi, riesce a portare il proprio avversario a terra in posizione di pericolo o di atterramento.
- al lottatore che nell'esecuzione di una qualsiasi azione tecnica effettuata dalla posizione di dominio a terra riesce a portare in posizione di pericolo o di atterramento immediato il proprio avversario.
- al lottatore che nell'esecuzione di una qualsiasi azione tecnica effettuata nella posizione di dominio a terra riesce a sovvertire la posizione (passaggio sopra).
- al lottatore che mantiene per più di tre secondi l'avversario nella posizione di pericolo o di atterramento.
- quando un lottatore a terra in posizione di dominio non riesce chiaramente ad effettuare alcuna azione tecnica.
- ogni qual volta l'arbitro reputi che la lotta debba essere ripresa al centro del tappeto

In nessun caso la lotta riprenderà a terra.

La vittoria è aggiudicata ai punti al termine del tempo regolamentare, o prima del limite per superiorità tecnica con differenza di otto punti.

In caso di parità al termine del tempo regolamentare, si assegnerà la vittoria al concorrente che avrà conquistato l'ultimo punto.








Prese Irregolari

Indipendentemente dagli stili di lotta è severamente vietato:

- lasciare il tappeto senza autorizzazione;
- afferrare e appoggiare le mani sul viso dell'avversario;
- tirare i capelli;
- torcere le braccia o le gambe in senso contrario all'articolazione;

- strangolare;
- proiettare l'avversario direttamente con la testa a terra;
- la doppia Nelson;
- doppia presa delle braccia in chiave

Per la lotta stile libero e femminile è anche vietata la tecnica della mezza Nelson con intreccio.

	
<p>Presa alla gola</p>	<p>Doppia Nelson in qualsiasi modo eseguita</p>
	
<p>Presa del collo con due mani dall'alto</p>	<p>Presa del collo con due braccia</p>
	
<p>Portare il braccio dell'avversario dietro la schiena</p>	<p>Intreccio e mezza Nelson</p>
 <p>Proiezione con presa all'indietro senza caduta</p>	

AGONISTI (“AG”)

ESORDIENTI “A” 12°-13° ANNO

(Regolamento Lotta Esordienti)

La lotta esordienti, mantenendo fede ai principi della disciplina olimpica, offre a chi la pratica un mezzo sicuro ed efficace per raggiungere una invidiabile condizione psico-fisica, aiuta a

valutare i propri limiti ma anche e soprattutto a riconoscere i mezzi di cui dispone, abituando a servirsene per il superamento degli ostacoli non solo sportivi.

categorie di peso maschile e femminile

kg 28/30 - 33 - 36 - 40 - 44 - 48 - 52 - 57 - 62 - 68

La durata degli incontri è di due tempi da di 1'30" minuti ciascuno con pausa di 30".

Vedi programma dell'Attività Federale Settore Lotta.

ESORDIENTI “B” 14°-15° ANNO

Principali contenuti dell'attività di formazione fisica

- Preparazione fisica generale a carico naturale e altri mezzi di allenamento per le qualità complementari (esercizi generali);
- Preparazione fisica specifica a carico naturale e con partner (esercizi speciali);
- Altri mezzi di allenamento delle qualità fondamentali;
- Esercizi di flessibilità e di mobilità articolare;
- Addestramento tecnico in forma analitica e globale, comprendente anche esercizi di gara (incontri di allenamento, con durate e valutazione proprie della competizione);
- Giochi sportivi che presentino, dal punto di vista delle qualità fisiche richieste, dei tempi di reazione e del campo di gioco ristretto, la maggiore attinenza con la specialità sportiva prescelta.

categorie di peso femminile

kg 28 / 30 - 33 - 36 - 40 - 44 - 48 - 52 - 57 - 62 - 68

categorie di peso maschile

kg 29 / 32 - 35 - 38 - 42 - 47 - 53 - 59 - 66 - 73 - 85

La durata degli incontri è di due tempi da di 1'30" minuti ciascuno con pausa di 30".

Per gli Esordienti A e gli Esordienti B è previsto lo stesso regolamento di gara.

Vedi programma dell'Attività Federale Settore Lotta.